

HORARI ACTIVITATS DIRIGIDES (SALA POLIVALENT) - TARDOR 2018

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9.15 a 10.15	TONIFICACIÓ (Raquel)	ZUMBA-TONO (Josy)	FIT-BALL (Laura)	PILATES (Alejandra)	SPINNING (Laura)		
10.30 a 11.30					IOGA FÍSIC 10.15 - 11.15 (Laura)	G.A.C (Alejandra)	SPINNING (Raquel)
15.15 a 16.15	TONIFICACIÓ (Alejandra)	GYM - TÒNIC (Laura)			FIT-BALL (Laura)		
16.15 a 17.15		IOGA FÍSIC (Laura)					
17.30	BALANCE (Josy)	STEP TONO (Alejandra)	SPINNING (Raquel)	ZUMBA-TONO (Josy)	IOGA FÍSIC (Laura)		
17.45							
18.00							
18.15							
18.30	ZUMBA-TONO (Josy)	PILATES (Alejandra)	G.A.C (Raquel)	TONIFICACIÓ (Josy)	FIT-BALL PILATES (Laura)		
18.45							
19.00							
19.15							
19.30	SPINNING (Sebas)	TONIFICACIÓ (Alejandra)	SPINNING (Raquel)	FLAS (Josy)	SPINNING (Laura)		
19.45							
20.00							
20.15							
20.30	SPINNING (Sebas)	CROSSFIT Pista Exterior 19.30 a 20.30h. (Rubén)	FULL BODY (Eloi)				
20.45							
21.00							
21.15							

A partir del
12 de setembre
de 2018

HORARI SESSIONS MUSCULACIÓ (GIMNÀS MUSCULACIÓ)	COMPETICIÓ 20.30 a 21.30 (Rubén)	ASSESSORAMENT RUTINES GIMNÀS 10.00 a 11.00 (Eloi)
		ASSESSORAMENT RUTINES GIMNÀS 16.00 a 17.00 (Eloi)

COMPETICIÓ
20.30 a 21.30
(Rubén)



DESCRIPCIÓ ACTIVITATS



POWER PILATES

Classe que consisteix en l'execució d'exercicis amb moviments controlats i orientats a la millora de l'equilibri postural, la força i la flexibilitat. MITJA INTENSITAT



SPINNING

Sessions compreses en la realització d'exercici físic sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música, incorporant canvis de ritme i intensitat constants, amb l'objectiu principal de desenvolupar la resistència aeròbica. Indicad per reduir el percentatge de greix corporal. ALTA INTENSITAT



GYM TÒNIC

Exercicis de millora muscular seguint un ritme musical. MITJA INTENSITAT



IOGA FÍSIC

Postures senzilles i acompanyades de respiració dinàmica. Requereix poca exigència física i la pràctica genera tranquil·litat mental i vitalitat. BAIXA INTENSITAT



G.A.C.

Exercicis específics de Glutis, Abdominals i Cuixes. MITJA INTENSITAT



BALANCE

Sessions que convinen exercicis de Tai-Chi, loga i Pilates. BAIXA INTENSITAT



FIT BALL

Exercicis generals musculars mitjançant pilotes específiques per aquest treball. MITJA INTENSITAT

A partir del 12 de setembre de 2018



ZUMBA-TONO

És una fusió de ritmes llatins on la música és la protagonista de la sessió. Activitat explosiva i molt divertida plena d'energia. ALTA INTENSITAT



STEP-TONO

Exercicis de tonificació muscular de les Extremitats Inferiors on predomina el treball amb Step. ALTA INTENSITAT



FLAS

Sessió basada en l'execució d'exercicis d'abdominals, flexions, lumbar i estiraments. MITJA INTENSITAT



CROSS FIT

Moviments funcionals amb constant variació d'exercicis de força i cardiovasculars. Sessió molt exigent per gent amb un bon nivell físic i muscular. MÀXIMA INTENSITAT



TONIFICACIÓ

Exercicis destinats a la millora muscular de les extremitats inferiors i superiors. MITJA INTENSITAT



FULL BODY

Entrenament intervàlic per a millorar la Força i la Resistència en general i augmentar el consum calòric durant i post-entrenament. Basat en exercicis funcionals on es treballen tots els grups musculars de forma equilibrada. INTENSITAT MODERADA

SESSIONS MUSCULACIÓ: Rutines de musculació de tren inferior i tren superior on l'objectiu és la millora de la capacitat muscular de cada persona.

COMPETICIÓ: Rutines de Força Explosiva, Força Submàxima i Força Màxima on es divideixen els Grups Musculars en dos dies. MÀXIMA INTENSITAT.

ASSESSORAMENT RUTINES GIMNÀS: Ajuda, informació i disseny de Rutines de musculació en funció de la necessitat de cada persona.